تأثیر آموزش زوج‌درمانی خود نظم‌بخشی کوتاه مدت بر مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی در میان زوج‌های ناسازگار

محسن گل‌پرور [۱]، محمد نیل‌برگی [۲]، سیما عندلیب [۲]

مقاله پژوهشی

چکیده

زمینه و هدف: این پژوهش با هدف تعیین تأثیر آموزش زوج‌درمانی خود نظم‌بخشی کوتاه‌مدت بر مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی (خودکارآمدی، امیدواری، تاب‌آوری و خوش‌بینی) زوج‌ها، مبتنی بر رویکرد روان‌شناسی مثبت‌نگر اجرا شد.

مواد و روش‌ها روش پژوهش نیمه‌آزمایشی دو گروهی با پیش‌آزمون و پس‌آزمون و جامعه آماری پژوهش زوج‌های ناسازگار مراجع‌کننده به یک مرکز مشاوره روان‌شناختی در شهر اصفهان در پاییز ۱۳۹۱ بودند. از میان جامعه آماری ذکر شده، ۴۰ زوج (۸۰ نفر) به صورت در دسترس انتخاب و به شیوه تصادفی ساده به دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۲۰ زوج) گمارده شدند. آموزش زوج‌درمانی کوتاه‌مدت طی هشت جلسه به زوج‌های گروه آزمایش ارایه گردید. ابزار سنجش پرسش‌نامه سرمایه روان‌شناختی بود و داده‌های حاصل از اجرای پژوهش از طریق تحلیل کوواریانس چند متغیری (MANCONA) تحلیل گردید.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که آموزش زوج‌درمانی خود نظم‌بخشی کوتاه مدت بر خودکارآمدی ($F=۲۹/۲۳$ و $p<۰/۰۱$)، امیدواری ($F=۲۳/۵۳$ و $p<۰/۰۱$)، تاب‌آوری ($F=۱۹/۳۳$ و $p<۰/۰۱$) و خوش‌بینی ($F=۲۸/۶۹$ و $p<۰/۰۱$) زوج‌های ناسازگار مؤثر است. هم‌چنین نتایج پژوهش نشان داد که جنسیت تأثیری بر آموزش خود نظم‌بخشی در مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی ندارد.

نتیجه‌گیری: نتایج پژوهش حاضر نشان داد که آموزش خود نظم‌بخشی کوتاه مدت می‌تواند به عنوان یک روش آموزشی مؤثر برای تقویت مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی در میان زوج‌های ناسازگار استفاده شود.

واژه‌های کلیدی: زوج‌درمانی، خودنظم‌بخشی، رضایت زناشویی، زوج‌های ناسازگار

ارجاع: گل‌پرور محسن، نیل‌برگی محمد، عندلیب سیما. **تأثیر آموزش زوج‌درمانی خود نظم‌بخشی کوتاه مدت بر مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی در میان زوج‌های ناسازگار**. مجله تحقیقات علوم رفتاری ۱۳۹۴؛ ۱۳(۱): ۱۵۴-۱۴۳

دریافت مقاله: ۱۳۹۲/۰۳/۰۳ پذیرش مقاله: ۱۳۹۴/۰۱/۱۴

۱. دانشیار گروه روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم‌تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران (نویسنده مسؤول)

Email: drmgolparvar@gmail.com

۲. کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران

مقدمه

روان‌شناسان دلایل گوناگونی را برای تمایل انسان‌ها به ازدواج مطرح کرده‌اند که شاید مهم‌ترین آن‌ها تجربه احساس امنیت از طریق ازدواج باشد. مطالعه الگوهای تعامل زوج‌های سالم و سازگار نشان می‌دهد که آن‌ها ویژگی‌هایی نظیر رفتار، افکار و احساسات مثبت شخصی، انجام تعامل‌های مثبت، تمرکز در هنگام تعارض بر مسایل دقیق و روشن، ترمیم روابط آسیب‌دیده همراه با توجه به نیازهای یکدیگر را دارا هستند (۴-۱). عوامل و متغیرهای مختلفی را می‌توان در ساختار خانواده مطرح کرد که بر روابط و امنیت زناشویی تأثیرگذار هستند (۵). مجموعه‌ای از این عوامل بسیار مطرح وجود احساس کارآمدی، امیدواری، تاب‌آوری و خوش‌بینی

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-05]

[DOR: 20.1001.1.17352029.1394.13.1.14.9]

است. این مشخصه‌های مطرح برای زوج‌های سازگار را می‌توان تا اندازه زیادی در پدیده‌ای موسوم به سرمایه روان‌شناختی (psychological capital) نظاره‌گر بود (۵). سرمایه‌ی روان‌شناختی که پدیده‌ای برآمده از رویکرد روان‌شناسی مثبت‌نگر محسوب می‌شود، از زمره سازه‌هایی است که با تأکید بر جنبه‌های مثبت فضای پدیدارشناختی ذهنی انسان‌ها، در عرصه‌های مختلف زندگی و برای گروه‌های متنوعی از انسان‌ها در خانواده و اجتماع آثار مثبت و مطلوبی به همراه می‌آورد. پژوهش‌گران و نظریه‌پردازان علاقه‌مند به سرمایه‌ی روان‌شناختی به دنبال شناسایی و فهم ویژگی‌های شخصی نیرومند و ایده‌آل در انسان‌ها هستند تا از آن طریق به سلامت روانی و بهبود وضعیت افراد و جامعه کمک کنند (۹-۶). (Seligman) سرمایه‌ی روان‌شناختی را جنبه مثبت زندگی انسان‌ها دانسته و بر این باور تأکید نموده که این پدیده مبتنی بر درک شخصی خود، داشتن هدف برای رسیدن به موفقیت و پایداری در برابر مشکلات می‌باشد (۱۰). تاکنون چهار مؤلفه اصلی شامل خودکارآمدی (self – efficiency)، با تأکید بر تعهد وتلاش برای موفقیت در کارها و وظایف چالش برانگیز)، خوش‌بینی (optimism)، یا مثبت‌نگری، مبتنی بر اسناد مثبت در باره‌ی موفقیت‌های حال و آینده)، امیدواری (hope)، با تأکید بر نشان دادن مقاومت در راه دستیابی به اهداف و در صورت لزوم تغییر مسیر رسیدن به هدف برای دست‌یابی به موفقیت) و تاب‌آوری (flexibility/elasticity)، به مفهوم انعطاف‌پذیری و پایداری در زمان مواجهه با سختی‌ها و مشکلات برای دست‌یابی به موفقیت) برای این پدیده معرفی شده است (۹-۸). پژوهش‌های گذشته‌نگر نشان داده‌اند که مولفه‌های سرمایه روان‌شناختی، با طیف متنوعی از متغیرها، نظیر عملکرد در موقعیت‌های کاری و اجتماعی، تعهد و رضایت، اضطراب، فشار ادراک شده، توانایی مقابله با فشارها و مشکلات، رفتارهای جستجوگرانه، شادکامی و بهزیستی در اجتماع و خانواده دارای رابطه هستند (۱۳-۱۱).

با توجه به اهمیت نقش‌های مستند و مثبت مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی، کمک به زوج‌هایی که در زندگی زناشویی خود دچار ناسازگاری هستند، امری مهم و انسانی تلقی می‌شود. زوج‌ها اغلب به دلایل مختلف مثل مشکل درارتباط، عدم هماهنگی در ایفای نقش والدینی خود و بروز هیجانات منفی و مخرب به مراکز راهنمایی و مشاوره مراجعه می‌کنند. ازجمله روش‌های به کارگرفته شده در حوزه حل مشکلات معطوف به روابط زوجین، روش زوج‌درمانی خودنظم بخشی (SRCT یا Self Regulation Couple Therapy) است (۱۶-۱۴). زوج‌درمانی خودنظم بخشی (SRCT) همان کاربرد نظریه خودنظم بخشی برای مشکلات ارتباطی برپایه نظریه‌های شناختی – اجتماعی می‌باشد. از طریق SRCT به زوجین کمک می‌شود تا در رابطه آشفته و نابسامان خود، توانایی بیشتری را برای تغییر ساختارهای مشکل‌ساز رفتاری، شناختی و عاطفی کسب کنند. دلیل این امر نیز آن است که در خودنظم بخشی، نظم بخشی در افکار، شناخت و رفتار مورد تأکید است. هم‌چنین در SRCT فرض بر این است که افراد مهارت و استعداد کنترل، سازگاری و نظم‌بخشی در رفتارشان را دارند. اگر زوج‌ها بتوانند به تغییرات مطلوبی در رابطه خود برسند، زوج درمانی موفقیت‌آمیز بوده و در صورتی که به این هدف نرسند به درمان طولانی‌تری نیاز دارند که این درمان طولانی ممکن است شامل آموزش مهارت‌های ارتباطی باشد (۱۸-۱۵).

وقتی‌که از طریق آموزش خودنظم بخشی، نظم در افکار، احساس و رفتار منجر به ارتباط صمیمانه شد، خودنظم بخشی بر ارتباط زوجین متمرکز می‌شود. تأکید اساسی در SRCT این است که خود زوجین نه درمانگر تغییرات طولانی مدتی در رابطه خود ایجاد کنند. این نظریه از این جهت موفقیت‌آمیز است که زوجین را درگیر فرایند خودنظم بخشی می‌کند (۱۴). چهار شایستگی و کفایت که در خودنظم بخشی اهمیتی محوری دارند شامل خودارزیابی، هدف‌گذاری معطوف به خود، اجرای تغییر و ارزیابی تلاش‌های مربوط به تغییر هستند (۲۱-۱۹). خودارزیابی از کارکرد رابطه، عبارت

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-05]

[DOR: 20.1001.1.17352029.1394.13.1.14.9]

است از این که زوجین بتوانند کارکرد فعلی رابطه و عوامل مؤثر بر آن را شناسایی و از آن طریق رابطه خود را حفظ و ارتقا بخشند. هدف‌گذاری معطوف به خود، یعنی هر یک از زوجین گام‌های فعالی را به منظور تغییر در فرایندهای سازگارانه آینده تعیین و میزان تغییراتی که منجر به ارتباط مطلوب می‌شود را مشخص کنند. اجرای تغییر به وسیله خود فرد یعنی گام‌هایی که هریک از همسران با هدف تغییر فرایندهای سازگارانه در آینده برمی‌دارند را می توان فرایند تغییر به وسیله خود فرد توصیف کرد. خودارزشیابی فرایندی است که به وسیله آن افراد، دامنه تحقق تغییر رفتاری مطلوب و میزان تأثیر این تغییر بر رابطه را ارزیابی می‌کنند. در SRCT ، روش‌های ارزیابی اصلی مشتمل بر مصاحبه‌های فردی و مشترک، مقیاس‌های خودگزارش‌دهی رفتاری و فرم‌های خود نظارتی (که گاهی اوقات به عنوان روش ارزیابی مکمل استفاده می‌شوند)، هستند. از نقطه نظر خودنظم بخشی مداخله مؤثر عبارت از فرایندی است که از آن طریق، زوج‌ها مهارت‌هایی را برای اصلاح و تغییر رفتارشان فرا گیرند. یکی از کاربردهای زوج‌درمانی خود نظم بخشی، ترکیبی از ارزیابی و هدف‌گذاری است که در نیل به بهبود ارتباط در بعضی از زوجین کفایت می‌کند (۱۷-۱۵).

از لحاظ نظری و پژوهشی تأکیدات مطرح در حوزه شایستگی‌ها در زوج‌درمانی خودنظم بخشی همپوشی قابل توجهی با مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی (خودکارآمدی، امیدواری، تاب‌آوری و خوش‌بینی) دارد. پژوهش‌های چندی تاکنون در عرصه تأثیر خود نظم‌بخشی بر متغیرهای مختلف در عرصه روابط زناشویی انجام شده که به بخشی از آن‌ها اشاره خواهیم کرد.

پژوهش (Halford) و همکاران (۱۵) بر روی ۳۴ زوج راضی که در مراحل اولیه زندگی‌شان بودند (کمتر از ۳ سال) و تحت آموزش تقویت رابطه و تعهد زوجین قرار گرفتند، نشان داد که گروه آزمایش به نسبت گروه کنترل، از نظر تقویت رابطه و تعهد زوجین رشد چشمگیری داشته و با رشد و گسترش خودنظم‌بخشی، خوش‌بینی و رضایت در بین آن‌ها تقویت شده است. پژوهش (Chaiker) (۱۶) درارتباط با خودنظم بخشی و رضایت از رابطه نشان داد که آموزش خودنظم بخشی در درون بافت رابطه به طور مؤثر و معنی‌داری بر رفتار مؤثراست و منجر به رشد مهارت‌های بین‌فردی و احساس کارآمدی در تنظیم روابط زناشویی و رضایت از آن می‌شود. (Halford, Lizzio, Wilson & Occhipinti) (۲۲) در پژوهشی در خصوص خود نظم‌بخشی روابط زوجین و رضایت در چهار سال آغازین ازدواج که بر روی ۱۹۱زوجی که تازه ازدواج نموده بودند و در یک دوره پنج ساله پیگیری شدند انجام دادند، نشان دادند که بین تلاش‌ها و راهبردهای خود نظم‌بخشی زنان و مردان و رضایت آن‌ها از روابط و خوش‌بینی نسبت به یکدیگر رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد. (Hawkins, Blanchard, Baldwin & Fawcett) (۲۳) در یک مطالعه فراتحلیل، که بر روی صد و هفده مطالعه به انجام رساندند، نشان دادند که آموزش‌هایی از نوع آموزش خودتنظیمی به زوج‌ها می‌تواند موجب بهبود کیفیت روابط بین آن‌ها گشته و زمینه را برای امید و رضایت از زندگی فراهم آورد. (Finkel) وهمکاران (۱۹) در پژوهشی در باره شکست در خود نظم‌بخشی عاملی جهت بروز خشونت در میان زوج‌ها، نشان داده‌اند که ناتوانی در استفاده صحیح از مهارت‌های خود نظم‌بخشی باعث بروز خشونت و رفتارهای پرخاشگرانه در میان زوجین می‌شود. (Buck & Neff) (۲۰) در پژوهشی نشان دادند که حتی زوج‌های شادمان نیز در اثر فشار روانی در روابط خود با یکدیگر دچار مشکل می‌شوند. هم‌چنین نتایج حاصل از این مطالعه نشان داد که تخلیه هیجانی مبتنی بر خود نظم‌بخشی می‌تواند به طور نسبی تاثیر فشار روانی بر روابط میان زوجین را واسطه‌گری کند. (Lavner & Bradbury) (۲۱) در پژوهشی در باب این که چرا عاقبت زوج‌های تازه ازدواج کرده به طلاق روی می‌آورند، در یک مطالعه طولی ده ساله نشان دادند زوج‌هایی که بر روابط منفی و هیجانات منفی با یکدیگر متمرکز می‌شوند در مقایسه با زوج‌هایی که دچار مشکل طلاق نمی‌شوند، زودتر به طلاق روی آورده و از یکدیگر جدا می‌شوند.

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-05]

[DOR: 20.1001.1.17352029.1394.13.1.14.9]

در جمع‌بندی مبانی نظری و پژوهشی ارایه شده می‌توان گفت که به دلیل اهمیت موضوع سرمایه روان‌شناختی که یکی از مهم‌ترین عوامل موفقیت در زندگی و به ویژه موفقیت در زندگی خانوادگی است، لازم است پژوهش‌های کاربردی در حوزه زوج‌درمانی و راه کارهایی برای افزایش مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی صورت گیرد، تا درآینده شاهد خانوادهایی کارآمدتر، شادمان‌تر و موفق‌تر باشیم. بر همین اساس پژوهش حاضر به بررسی و تعیین تأثیر زوج‌درمانی کوتاه‌مدت خودنظم بخشی بر مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی در زوج‌های ناسازگار معطوف شده و به نظر می‌رسد که نتایج این پژوهش بتواند راه کارهای مفیدی جهت افزایش سطح سلامت خانوادگی ارایه دهد. در پایان، این پژوهش در پی پاسخگویی به این سؤال بوده که آیا زوج درمانی کوتاه مدت خودنظم بخشی بر تقویت مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی (خودکارآمدی، امیدواری، تاب‌آوری و خوش‌بینی) زوج‌های ناسازگار مؤثر است؟ فرضیه پژوهش نیز به این شرح است: بین مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی (خودکارآمدی، امیدواری، تاب‌آوری و خوش‌بینی) گروه آموزش خودنظم بخشی نسبت به گروه کنترل تفاوت (معنی‌دار) وجود دارد.

مواد و روش‌ها

مطالعه حاضر از نظر ساختار یک پژوهش نیمه‌آزمایشی محسوب می‌شود. طرح آزمایشی مورد استفاده در پژوهش، طرح دوگروهی (یک گروه آزمایش و یک گروه کنترل) با پیش‌آزمون و پس‌آزمون بود. متغیر مستقل در پژوهش، آموزش زوج‌درمانی کوتاه‌مدت خودنظم‌بخشی (طی هشت جلسه شصت دقیقه‌ای، به جز جلسه اول که نود دقیقه بوده است) و متغیر وابسته سرمایه روان‌شناختی (خودکارآمدی، امیدواری، تاب آوری و خوش‌بینی) بود. آموزش زوج‌درمانی کوتاه‌مدت خودنظم‌بخشی بر پایه هشت جلسه شصت دقیقه‌ای و مبتنی بر آموزه‌ها و دستورالعمل آموزشی ارایه شده برای این نوع آموزش توسط Halford (۱۴) اجرا شد. جامعه آماری این پژوهش متشکل از کلیهٔ زوجین مراجعه‌کننده (زن و شوهر همراه یکدیگر) به مرکز مشاوره روان‌شناختی هرندی در شهر اصفهان در فصل پاییز ۱۳۹۱ بود که به دلیل تجربه مشکلاتی در روابط زناشویی خود جهت دریافت کمک در حوزه روابط زناشویی مراجعه کردند. به دلیل این که تعداد زوج‌های ناسازگار مراجعه‌کننده در روزه‌های مربوط به دوره زمانی پژوهش متفاوت بود (برای مثال در یک روز دو زوج مراجعه می‌کردند و در روز دیگر زوج ناسازگاری مراجعه نمی‌نمود)، حجم جامعه آماری در پژوهش حاضر با در نظر گرفتن میانگین ماهیانه مراجعات ۲۵ زوج، ۷۵ زوج بود. از جامعه آماری مورد اشاره، بر اساس توصیه‌های مطرح در متون علمی و دانشگاهی در مورد حجم نمونه برای پژوهش‌های آزمایشی (۲۴)، ۴۰ زوج (۴۰ شوهر و ۴۰ همسر) به عنوان نمونه به صورت در دسترس (سهل‌الوصول) انتخاب شدند. از آن‌جایی که زوج‌های شرکت‌کننده در این پژوهش برای مشکلات زناشویی مراجعه نمودند و عموما هم امکان دسترسی و رضایت از مشارکت در برنامه تا پایان از زمره عوامل اصلی تأثیرگذار بر اجرای پژوهش‌های نیمه آزمایشی نظیر پژوهش حاضر است، گزینش اولیه زوج‌ها برای شرکت در پژوهش به صورت در دسترس (سهل الوصول) انجام شد. پس از انتخاب در دسترس، ۴۰ زوج از طریق گمارش تصادفی، به دوگروه کنترل وآزمایش (هر گروه ۲۰ نفر) گمارده شدند. معیارهای ورود به پژوهش رضایت زوجین (زن و شوهر هر دو نفر) برای مشارکت در جلسات تا انتهای آموزش، وجود مشکلات خودگزارش‌دهی در روابط زناشویی با یکدیگر، داشتن سواد خواندن ونوشتن، عدم وجود عقب‌ماندگی ذهنی در زوجین، عدم وجود علایم روان‌پریشی و اختلالات شدید روانی و عدم وابستگی به مواد در نظر گرفته شدند. هر زوج که در زمان مراجعه طی مصاحبه اولیه مشخص می‌گردید که حداقل فاقد یکی از معیارهای ورود هستند، از پژوهش کنار گذاشته می‌شدند. نحوه غربال زوج‌ها نیز این چنین بود که پس از مراجعه و پذیرش اولیه، مصاحبه مقدماتی برای تعیین علت دقیق مراجعه انجام می‌گرفت. این مصاحبه اولیه بر علت مراجعه متمرکز بود. بر این اساس زوج‌هایی که علت مراجعه آن‌ها مشکلات مربوط به روابط زناشویی بود، برای شرکت در

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-05]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1394.13.1.14.9]

پژوهش انتخاب می‌شدند. برای سنجش سرمایه روان‌شناختی به عنوان متغیر وابسته از ابزار زیر استفاده شد.

پرسش‌نامه سرمایه‌ی روان‌شناختی: برای سنجش سرمایه روان‌شناختی از پرسش‌نامه بیست و شش سؤالی که توسط (Mac Gee) (۲۵) با چهار خرده مقیاس خودکارآمدی، امیدواری، تاب‌آوری و خوش‌بینی و مقیاس پاسخ‌گویی شش درجه‌ای (کاملاً مخالفم=۱ تا کاملاً موافقم =۶) ساخت و ارایه شده استفاده شد. این پرسش‌نامه توسط گل‌پرور (۲۶) در ایران ترجمه و آماده اجرا شده است. (Mac Gee) (۲۵) روایی و پایایی این پرسش‌نامه را همراه با فرم‌های بیست و پنج و دوازده سؤالی سرمایه روان‌شناختی به طور گسترده و وسیعی بررسی نموده و شواهد متقنی از روایی و پایایی آن ارایه نموده است. روایی صوری و محتوایی این پرسش نامه در پژوهش (Mac Gee) در سال ۲۰۱۱ بررسی و تأیید گردیده است (۲۵). در پژوهش گل‌پرور(۲۶) تحلیل عاملی اکتشافی با چرخش واریماکس بر روی بیست و شش سؤال این پرسش‌نامه همان ساختار عاملی معرفی شده توسط (Mac Gee) (۲۵) را در نسخه فارسی ترجمه شده به دست داده است. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های این پرسشنامه محاسبه گردید که به ترتیب برای خودکارآمدی برابر با ۰/۸۵، برای امیدواری برابر با ۰/۸۳، برای تاب‌آوری برابر با ۰/۷۵ و برای خوش‌بینی برابر با ۰/۷ به دست آمد.

روش اجرا: آموزش زوج درمانی خود نظم بخشی کوتاه مدت به صورت فردی طی هشت جلسه ۶۰ دقیقه‌ای (به جز جلسه اول که ۹۰ دقیقه بود) و به صورت هفته‌ای یک جلسه به شرح زیر اجرا شد (۱۴). **جلسه اول:** پرکردن پرسش‌نامه و مصاحبه فردی و مشترک، تهیه فهرستی از نقاط قوت با اهمیت و زمینه‌های مشکل‌ساز رابطه و تهیهٔ فهرست عواملی که بر رشد و حفظ زمینه‌های مشکل‌ساز رابطه در زوجین نقش مهم و تأثیرگذار داشتند. **جلسه دوم:** بررسی فرایندهای سازگارانه زوجین، بررسی فشارهای بیرونی و مشکلات فردی و تأثیر آن‌ها بر رابطه زوجین. در این جلسه زوجین با کمک درمانگر (پژوهشگر) فرایندهای سازگارانهٔ رابطه بین خویشتن را و هم‌چنین نقاط ضعفی که باعث آشفتگی ارتباط شده بود را مشخص نمودند. **جلسه سوم:** تعریف مجدد عناصر یک رابطه مثبت بین زوجین و شناسایی نقاط بحران‌زای رابطهٔ زوجین به منظور تغییر اسنادها. تعریف مجدد به منظور آشنایی زوجین با دلتنگی‌ها و نگرانی‌هایشان در این جلسه انجام گرفته است. آموزش عناصر کلی ارتباط شامل مهارت‌های بیانی ومهارت‌های دریافت و آموزش مهارت‌های دریافت یعنی گوش دادن و توجه غیر کلامی خوب و شایسته به پیرامون خود نیز در این جلسه انجام شده است. **جلسه چهارم:** انتظارات زوجین از یکدیگر، بازخورد و جمع‌بندی نقاط قوت و ضعف رابطه زوجین. در این جلسه زوجین انتظارات خود از یک‌دیگر در باره مسایل متفاوتی که در زندگی مشترک آن‌ها وجود دارد و موجب آشفتگی رابطه آنان شده را مورد توجه قرار داده و نقاط قوت و ضعف روابط بین خود را شناسایی وبررسی نموده‌اند. **جلسه پنجم:** مذاکره زوجین با راهنمایی درمانگر (پژوهشگر) در باره الگوی کاربردی رابطه. **جلسه ششم:** تعیین اهداف ارتباط با استفاده از الگوی کاربردی رابطه. زمانی که هر یک از زوجین بر الگوی کاربردی در روابط خود توافق نمودند، اهداف رابطهٔ بین آنان تعیین گردید. **جلسه هفتم:** ارزیابی خود نظم‌بخشی وایجاد انگیزه برای اجرای دقیق ومنظم خود نظم‌بخشی توسط زوجین. برای این‌که بتوانیم شرایط جلسات زوج‌درمانی و این‌که چگونه فرایند آموزش پیشرفت نموده را مشخص نماییم لازم است از مراحل و آموزش‌هایی که پشت سر گذاشته شده ارزیابی صورت گیرد. **جلسه هشتم:** گزارش‌دهی توسط زوجین در مورد دگرگونی‌های به وجود آمده در رابطه بین خودشان و اجرای پس‌آزمون. در آخرین جلسه زوجین در مورد تغییرات مثبتی که پس از هفت جلسه آموزش در روابطشان به وجود آمده را گزارش دادند و پس از گزارش زوجین پس آزمون اجرا شد. پروتکل درمانی- آموزشی مورد استفاده در این پژوهش از Halford (۱۴) اخذ و اقتباس شده است.

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-05]

[DOR: 20.1001.1.17352029.1394.13.1.14.9]

یافته‌ها

چنان‌که در جدول ۴ مشاهده می‌شود، در خودکارآمدی بین گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنی‌داری (F=۲۹/۲۳ و p<۰/۰۱) وجود دارد. مجذور سهمی اتا برای خودکارآمدی برابر با ۰/۴۶ و توان آزمون برابر با ۰/۹۹ است. به این معنی که تحلیل کوواریانس با ۹۹ درصد توان، ۴۶ درصد تفاوت گروه‌ها در خودکارآمدی را به آموزش زوج‌درمانی کوتاه‌مدت خودنظم بخشی اختصاص داده است. در امیدواری بین گروه آزمایش (گروه زوج‌درمانی کوتاه مدت خودنظم بخشی) و گروه کنترل تفاوت معنی‌داری (F=۲۳/۵۳ و p<۰/۰۱) وجود دارد. برای امیدواری مجذور سهمی اتا برابر با ۰/۴۱ و توان آزمون نیز برابر با ۰/۹۹ است. به این معنی که تحلیل کوواریانس با ۹۹ درصد توان، ۴۱ درصد تفاوت گروه‌ها در امیدواری را مربوط به آموزش زوج‌درمانی کوتاه مدت خودنظم بخشی تشخیص داده است. در تاب‌آوری بین گروه آزمایش (گروه زوج‌درمانی کوتاه مدت خودنظم بخشی) و گروه کنترل تفاوت معنی‌داری (F=۱۹/۳۳ و p<۰/۰۱) وجود دارد. برای تاب‌آوری مجذور سهمی اتا برابر با ۰/۳۶ و توان آزمون نیز برابر با ۰/۹۹ است. به این معنی که تحلیل کوواریانس با ۹۹ درصد توان، ۳۶ درصد تفاوت گروه‌ها در تاب‌آوری **را** به آموزش زوج‌درمانی کوتاه مدت خودنظم بخشی اختصاص داده است. در خوش‌بینی بین گروه آزمایش (گروه زوج‌درمانی کوتاه مدت خودنظم بخشی) و گروه کنترل تفاوت معنی‌داری (F=۲۸/۶۹ و p<۰/۰۱) وجود دارد. برای خوش‌بینی مجذور سهمی اتا برابر با ۰/۴۶ و توان آزمون برابر با ۰/۹۹ است. به این معنی که تحلیل کوواریانس با ۹۹ درصد توان، ۴۶ درصد تفاوت گروه‌ها در خوش‌بینی را به آموزش زوج درمانی کوتاه‌مدت خودنظم بخشی مربوط نموده است.

چنان‌که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، در مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی پیش‌فرض نرمال بودن توزیع متغیرها در پیش‌آزمون و پس‌آزمون برای هر دو گروه آزمایش و کنترل رعایت شده است (p>۰/۰۵). در جدول ۲ نتایج بررسی پیش‌فرض برابری واریانس‌های خطا و برابری ماتریس واریانس – کوواریانس ارایه شده است.

چنان‌که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، در مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی پیش‌فرض برابری واریانس‌های خطا و برابری ماتریس واریانس– کوواریانس رعایت شده است (p>۰/۰۵). میانگین و انحراف معیار مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی در گروه‌های دوگانه پژوهش در پس‌آزمون (به دو صورت تعدیل شده و تعدیل نشده) در جدول ۳ و نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری انجام شده بر مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی در جدول ۴ ارایه شده است.

داده‌های حاصل از اجرای پژوهش با آزمون‌های بررسی پیش‌فرض‌ها (کولموگروف– اسمیرنف و آزمون لوین) و تحلیل کوواریانس چندمتغیری (پیش‌آزمون سرمایه روان‌شناختی به عنوان متغیر کمکی یا همراه (کووریت)، پس‌آزمون سرمایه روان‌شناختی به عنوان متغیر وابسته و عضویت گروهی به عنوان متغیر مستقل) تحلیل گشت. کلیه‌ی تحلیل‌های صورت گرفته با نرم افزار آماری SPSS نسخه ۱۸ انجام شده است.

دامنه سنی شرکت‌کنندگان در پژوهش ۲۲ تا ۵۰ سال و دامنه سنی زنان ۲۲ تا ۴۵ سال، و دامنه سنی مردان از ۲۸ تا ۵۰ سال بود. در جدول ۱ نتایج بررسی پیش‌فرض نرمال بودن توزیع متغیرها برای پیش‌آزمون ارایه شده است.

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-05]

[DOR: 20.1001.1.17352029.1394.13.1.14.9]

جدول ۱. نتایج آزمون کولموگروف- اسمیرنف (نرمال‌بودن توزیع متغیرها) در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

ردیف	آزمون	مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی	گروه آزمایش Z	گروه آزمایش p	گروه کنترل Z	گروه کنترل p
۱	پیش آزمون	خودکارآمدی	۰/۸۱	۰/۵۳	۰/۶۵	۰/۷۸
۲		امیدواری	۰/۶۴	۰/۸	۰/۷۸	۰/۵۷
۳		تاب‌آوری	۰/۹۸	۰/۲۹	۰/۷۳	۰/۶۷
۴		خوش‌بینی	۰/۸۹	۰/۴	۰/۶۷	۰/۷۶
۱۱	پس آزمون	خودکارآمدی	۰/۷۴	۰/۵۳	۰/۹۱	۰/۳۷
۱۲		امیدواری	۰/۶	۰/۸	۱/۱۱	۰/۱۷
۱۳		تاب‌آوری	۰/۹۱	۰/۲۹	۱/۰۸	۰/۱۹
۱۴		خوش‌بینی	۰/۹۱	۰/۴	۰/۷	۰/۷۱

جدول ۲. نتایج آزمون لوین و باکس در مورد رعایت پیش‌فرض برابری واریانس‌ها و ماتریس واریانس - کوواریانس

ردیف	مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی	آزمون لوین F	آزمون لوین df1	آزمون لوین df2	آزمون لوین p	آزمون باکس BOX,SM	آزمون باکس F	آزمون باکس df1	آزمون باکس df2	آزمون باکس p
۱	خودکارآمدی	۰/۰۲	۱	۳۸	۰/۸۹	۱۶/۱۸	۱/۴۳	۱۰	۶۹۰۳/۵۹	۰/۱۶
۲	امیدواری	۱/۸۷	۱	۳۸	۰/۱۸					
۳	تاب‌آوری	۰/۰۲	۱	۳۸	۰/۹					
۴	خوش‌بینی	۲/۸۹	۱	۳۸	۰/۵۲					

جدول۳. میانگین و انحراف معیار مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی در گروه‌های دوگانه پژوهش در پس‌آزمون

ردیف	مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی	پس‌آزمون تعدیل نشده: گروه آزمایش M	گروه آزمایش SD	گروه کنترل M	گروه کنترل SD	پس‌آزمون تعدیل‌شده: گروه آزمایش M	گروه آزمایش SD	گروه کنترل M	گروه کنترل SD
۱	خودکارآمدی	۴/۵۳	۰/۵۸	۳/۴۲	۰/۶۷	۴/۵۴	۰/۵۷	۳/۴۲	۰/۶
۲	امیدواری	۴/۶۱	۰/۵۷	۳/۴۸	۰/۸	۴/۶۳	۰/۵۶	۳/۴۷	۰/۶۹
۳	تاب‌آوری	۴/۵۲	۰/۶۸	۳/۴۷	۰/۶۴	۴/۵۲	۰/۶۷	۳/۴۷	۰/۶۴
۴	خوش‌بینی	۴/۶۷	۰/۶۸	۳/۵۷	۰/۶۷	۴/۶۶	۰/۶۸	۳/۵۸	۰/۶۸

جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری بر مولفه‌های سرمایه روان‌شناختی در پس‌آزمون با کنترل پیش‌آزمون

ردیف	مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	ضریب F	معناداری	مجذور سهمی اتا	توان آزمون
۱	خودکارآمدی	۱۰/۹	۱	۱۰/۹	۲۹/۲۳	۰/۰۰۱	۰/۴۶	۰/۹۹
۲	امیدواری	۱۱/۷۳	۱	۱۱/۷۳	۲۳/۵۳	۰/۰۰۱	۰/۴۱	۰/۹۹
۳	تاب‌آوری	۹/۴۴	۱	۹/۴۴	۱۹/۳۳	۰/۰۰۱	۰/۳۶	۰/۹۹
۴	خوش‌بینی	۹/۹۲	۱	۹/۹۲	۲۸/۶۹	۰/۰۰۱	۰/۴۶	۰/۹۹
۵	لامبدای ویلکس	۰/۴۹، ۸/۰۹، $p<0/01$						

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-05]

[DOR: 20.1001.1.17352029.1394.13.1.14.9]

بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف تعیین تأثیر زوج درمانی کوتاه‌مدت خودنظم‌بخشی بر مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی زوج‌های ناسازگار اجرا شد. یافته‌های حاصل از پژوهش نشان داد که گروه آزمایش (زوج درمانی کوتاه‌مدت خودنظم‌بخشی) نسبت به گروه کنترل پس از هشت جلسه آموزش در خودکارآمدی، امیدواری، تاب‌آوری و خوش‌بینی در وضعیت مطلوب‌تری قرار دارند. در بررسی پژوهش‌های گذشته، پژوهشی که طی آن آموزش زوج‌درمانی خودنظم بخشی کوتاه مدت بر سرمایه روان‌شناختی زوج‌های ناسازگار بررسی شده باشد در دسترس قرار نگرفت. با این‌حال در پژوهش‌های عرصه زوج‌درمانی خودنظم بخشی کوتاه مدت، به سازه‌هایی نظیر امید، رضایت، تعهد و توانایی و مهارت بر می‌خوریم که با مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی (خودکارآمدی، امیدواری، تاب‌آوری و خوش‌بینی) همپوشی دارند. با توجه به این نکته می‌توان گفت که یافته‌های پژوهش حاضر به طور ضمنی با یافته‌های دیگر پژوهشگران (۲۱-۱۴) همسویی نشان می‌دهد. مجموعه پژوهش‌های مورد اشاره به طور ضمنی حاکی از آن هستند که خودنظم‌بخشی در روابط می‌تواند عامل مؤثری بر مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی در روابط میان زوج‌ها باشند. سازوکارهایی که از آن طریق خودنظم بخشی می‌تواند منجر به بهبود مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی میان زوجین شود از اهمیت فوق‌العاده‌ای در درک اهمیت این نوع آموزش برخوردار است.

شواهد و قراین برآمده از بررسی‌ها نشان می‌دهد که آموزش خود نظم بخشی به طور جدی با تمرکز بر روش‌هایی مبتنی بر داده‌های واقعی ناشی از مشکلات ارتباطی و تلاش برای تغییر الگوهای رفتاری، شناختی و عاطفی که با مشکلات ارتباطی در پیوند است، تدوین می‌گردد. در واقع تأکید آموزش خود نظم‌بخشی بر افزایش شایستگی‌های سطح بالا، نظیر خودارزیابی، هدف‌گذاری معطوف به خود، تلاش برای تغییر خود و ارزشیابی از تغییرات به وجود آمده می‌باشد. وقتی که این شایستگی‌ها کسب شوند، زوجین مهارت‌هایی را برای تغییر فرایندهای ناسازگارانه در رابطه به کار می‌گیرند (۲۲، ۱۶-۱۵) و از این طریق خودکارآمدی، امیدواری، تاب‌آوری و خوش‌بینی آن‌ها به عنوان مولفه‌های اصلی سرمایه روان‌شناختی تقویت می‌شود. از طرف دیگر شواهد به نسبت قابل توجهی نیز وجو دارد که نشان می‌دهد زوج‌های ناراضی و آشفته به‌طور جدی فاقد مهارت‌های ارتباطی و خود نظم‌بخشی در روابط با یکدیگر هستند. به معنای دیگر بسیاری از زوج‌ها با تمرکز بر حالات و هیجان‌های منفی در روابط خود، آینده و تداوم روابط خود را در پرده ابهام جدی قرار می‌دهند (۲۱-۱۹). یکی از دلایل چنین بن‌بست‌هایی آن گونه که شواهد پژوهشی نشان می‌دهد (۶-۲)، فقدان مهارت‌های خودتنظیمی است. از این منظر نیز کاملا طبیعی است که آموزش مهارت‌های خودتنظیمی باعث تقویت مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی شود. چرا که وقتی زوجین آموزش می‌بینند تا به جای تمرکز بر روابط و هیجانات منفی خود با یکدیگر، بر توانایی خود در تنظیم روابط مثبت و سازنده تمرکز کنند، بدون تردید زمینه را برای تقویت خودکارآمدی، امیدواری، تاب‌آوری و خوش‌بینی فراهم خواهند کرد. در واقع به بیانی دیگر هرگاه زوجین تلاش کنند تا روابط خود را با ارتقا مهارت‌های ارتباطی خودنظم داده شده ارتقا و بهبود بخشند، نتیجه نهایی چیزی جز افزایش خودکارآمدی، امیدواری، تاب‌آوری و خوش‌بینی نخواهد بود. انسان‌ها از ازدواج به دنبال اهداف و رفع نیازهای روانی و اجتماعی متعددی هستند. یکی از این نیازها، نیاز به پیوند و تعلق است. اگر عاملی تهدید کننده برای تشفی و ارضای چنین نیاز یا نیازهایی وجود نداشته باشد، عامل رفع نیازها خود احساسات درونی خودکارآمدی، امیدواری، تاب‌آوری و خوش‌بینی را راه‌اندازی نموده و از این طریق بستر را برای تقویت سرمایه روان‌شناختی در افراد فراهم خواهد ساخت. از چنین منظری، با احتمال زیاد مهارت‌های خود نظم بخشی پیش از آن‌که باعث سازگاری و رضایت زناشویی شوند، ابتدا باعث تقویت خودکارآمدی، امیدواری، تاب‌آوری و خوش‌بینی و سپس باعث

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-05]

[DOR: 20.1001.1.17352029.1394.13.1.14.9]

تقویت رضایت از زندگی و در پایان موجب رضایت و سازگاری زناشویی می‌شود.

ساز و کار دوم درگیر در توان تقویت‌کنندگی مهارت‌های خود نظم بخشی برای خودکارآمدی، امیدواری، تاب‌آوری و خوش‌بینی، به نقش این مهارت‌ها در توانایی کنترل خشم و رفتارهای هیجانی منفی همراه با کنترل و مدیریت فشار روانی در روابط زناشویی مربوط می‌شود. پژوهش‌گران دیگر (۲۱-۱۹) در پژوهش‌های خود به این‌که زوج‌های دارای مشکل در روابط خود با یک‌دیگر اغلب بر هیجانات منفی تمرکز نموده و در خود نظم بخشی فشارها نیز با شکست مواجه می‌شوند اشاره داشته‌اند. از طرف دیگر برخی مطالعات حاکی از آن است که از مشکلات رایجی که اغلب زوجین ناسازگار از آن نام می‌برند، عدم برقراری ارتباط درست و ضعیف و ناتوانی در حل تعارض بین یکدیگر می‌باشد. وقتی زوج‌ها در بیان احساسات خود در ارتباط دچار مشکل هستند و اغلب دچار تعارض می‌شوند، به سادگی موجب خشم در یکدیگر شده و روابط خود را خصومت‌آلود می‌کنند. پژوهش‌گران و حتی خود زوجین به این جمله اعتقاد دارند که وجود نقص در برقراری ارتباط به آشفتگی رابطه منجر خواهد شد (۲۲-۱۹). زوجین دارای ارتباط آشفته و نقص در ارتباط، به یکدیگر گوش نمی‌دهند و از بحث اصلی در زمینه مشکلاتشان طفره می‌روند (شکلی از پرخاشگری انفعالی) وکمتر به گفتگو تن می‌دهند (۱۴). آموزش خود نظم بخشی روابط و تعاملات در متن خود مهارت‌ها و فنونی را در بر می‌گیرد که به طور جدی با این تعارض و کشمکش‌های ارتباطی به مبارزه پرداخته و آن‌ها را تضعیف می‌کند. درست است که در هنگام خشم یا ناامیدی به وجود آوردن ارتباط صمیمانه کار دشواری است. در این‌گونه مواقع، ذهن زوجین درگیر تعارض و ناسازگاری، لبریز از احساست منفی است، لذا هر یک از آن‌ها هر قدرهم حسن‌نیت داشته باشند، باز بحث و جدل پیش می‌آید و رابطه سالمی بین زوجین برقرار نمی‌شود. یکی از عوامل بسیار مهم در زوج درمانی کوتاه مدت خود نظم بخشی تعریف مجدد عناصر یک رابطه مثبت بین زوجین و شناسایی نقاط بحران‌زای رابطهٔ زوجین به منظور تغییر اسنادهای منفی است. در عین‌حال به انتظارات زوجین از یکدیگر، بازخورد و جمع‌بندی نقاط قوت وضعف رابطه زوجین نیز توجه می‌شود. تعریف مجدد عناصر یک رابطه مثبت باعث می‌شود که زوجین از دلتنگی‌ها ونگرانی‌هایشان آگاهی پیدا کنند و عناصر کلی ارتباط شامل مهارت‌های بیانی و مهارت‌های دریافت با آن‌ها کار می‌شود. هم‌چنین زوجین انتظارات خود از یکدیگر در باره مسایل متفاوتی که در زندگی مشترک آن‌ها وجود دارد و احتمالا موجب آشفتگی رابطه آنان شده را مورد توجه قرار داده و نقاط قوت و ضعف روابط خود را شناسایی و بررسی می‌کنند. هم‌چنین در خودنظم بخشی نقاط قوت رابطه مانند طول مدت زندگی مشترک، حمایت‌های گاه و بی‌گاهی که در طول زندگی مشترک اتفاق افتاده و تبادل محبت و عشق همراه با مشاجره بین زوجین، روابط ناسالم و رابطهٔ جنسی غیر رضایت‌بخش نیز محور توجه و تلاش برای تغییر قرار می‌گیرند (۱۴). زمانی که بر اثر تمرین چنین توانی در زوجین پدید می‌آید تا روابط چالش‌آفرین را بین خود تعدیل کنند، بدون تردید با اصلاح شکل و نوع روابط خصومت‌آمیز سطح خودکارآمدی، امیدواری، تاب‌آوری و خوش‌بینی بالا خواهد رفت.

بر مبنای یافته‌های این پژوهش توصیه می‌شود که آموزش خودنظم بخشی در برنامه‌های آموزشی- درمانی مراکز مشاوره و درمان خانواده برای زوج‌هایی که به دلیل مشکلات ارتباطی و نارضایتی زناشویی به این مراکز مراجعه می‌کنند، گنجانده شود. پیشنهاد کاربردی دوم، به استفاده از روش‌های درمانی- آموزشی روان‌شناختی نظیر زوج درمانی مبتنی بر خودتنظیمی برای تغییر و اصلاح روابط ناکارآمد و مسأله آفرین در زوج‌هایی است که تنش زیادی را در روابط خود به یک دیگر تحمیل می‌کنند، ولی به دلایل مختلفی به مراکز مشاوره و راهنمایی خانواده مراجعه نمی‌کنند. این نوع آموزش‌ها را می‌توان از طریق سی‌دی‌های آموزشی، برنامه‌های آموزشی وب بنیاد و یا رسانه‌محور (نظیر آموزش در برنامه های تلویزیونی) برای این زوج‌ها به مرحله اجرا در آورد. چنین

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-05]

[DOR: 20.1001.1.17352029.1394.13.1.14.9]

برنامه‌هایی دارای این مزیت برجسته هستند که پس از ارایه چنین آموزش‌هایی، زوج‌هایی که به صورت خودآموز قادر نیستند تا این مهارت ها را فرا بگیرند با احتمال زیاد ترغیب می‌شوند تا با مراجعه به مراکز درمانی و آموزشی فرایند حل مشکلات ارتباطی خود را آغاز نمایند.

در کنار کلیه بحث‌ها و پیشنهادات مطرح شده لازم است که به محدودیت‌های پژوهش حاضر توجه لازم و کافی بشود. محدودیت اول پژوهش حاضر به زوج‌های نمونه در این پژوهش باز می‌گردد. این زوج‌ها از زمره زوج‌هایی محسوب می‌شدند، که در زمان شرکت در پژوهش به دلیل مشکلات خود به مرکز مشاوره مراجعه نموده بودند. در این خصوص لازم است احتیاط لازم برای تعمیم و تفسیر نتایج صورت گیرد. محدودیت بعدی این‌که متغیر ملاک این پژوهش به سرمایه روان‌شناختی و ابعاد آن محدود بوده است، لذا در تعمیم نتایج به متغیرهای دیگر لازم است احتیاط صورت گیرد.

References

1. Randall AK, Bodenmann G. The role of stress on close relationships and marital satisfaction. Clinical Psychology Review 2009; 29(2): 105–15.
2. Neff LA, Karney B. Stress and reactivity to daily relationship experiences: How stress hinders adaptive processes in marriage. Journal of Personality and Social Psychology 2009; 97(3): 435–50.
3. Neff LA, Broady E. Stress resilience in early marriage: Can practice make perfect? Journal of Personality and Social Psychology 2011; 101: 1050–67.
4. Meunier V, Baker W. Positive couple relationships: The evidence for long-lasting relationship satisfaction and happiness. In: Roffey S (Ed.). Positive relationships Evidence based practice across the world. New York, NY: Springer Science, Business Media; 2012. P.73-89
5. Wilson C. The expatriate spouse: A study of their adjustment to expatriate life. [Master Thesis]. Albany, New Zealand: Massey University; 2011.
6. Snyder CR, Lopez S. Handbook of positive psychology. Oxford: Oxford University Press; 2002.
7. Bandura A. An agentic perspective on positive psychology. In:. Lopez S. J (Ed.). Positive psychology: Exploring the best in people. Westport, CT: Greenwood Publishing; 2008. P. 167–6.
8. Avey JM, Luthans F, Jensen SM. Psychological capital: A positive resource for combating employee stress and turnover. Human Resource Management 2009; 48: 677–93.
9. Avey JB, Luthans F, Youssef CM. The additive value of positive psychological capital in predicting work attitudes and behaviors. Journal of Management 2010; 36: 430–52.
10. Seligman MEP. Authentic happiness. New York: Free Press; 2002
11. Peterson SJ, Byron K. Exploring the role of hope in job performance: Results from four studies. Journal of Organizational Behavior 2007; 28: 785–803.
12. Avey JB, Luthans F, Smith RM, Palmer NF. Impact of positive psychological capital on employee well-being over time. Journal of Occupational Health Psychology 2010; 15(1): 17–28.
13. Ucol-Ganiron T. The additive value of psychological capital in predicting structural project success and life satisfaction of structural engineers. International Journal of Social Science and Humanity 2012; (2) 4: 291-5.
14. Halford WK. Best practice in couple relationship education. Journal of Marital and Family Therapy 2002; 29(3): 385-406.
15. Halford WK, Wilson K, Lizzio A, Moore E. Does working at a - relationship work relationship self regulation and relationship outcomes. Australian Research Council Grant entitleg Chapter Eighteen. 2002, [Online]. Available: http //:griffithuni.net/school/psy
16. Chaiker JH. Self – regulation and wisdom in relationship satisfaction [PhD Thesis]. Griffith University, Brisbane; 2003.
17. Halford W, Markman H, Kline G, Stanley S. Best practice in couple relationship education. Journal of Marital and Family Therapy 2003; 29(3): 385-406.
18. Wilson K, Halford K. Processes of change in self-directed couple relationship education. Family Relations 2008; 57: 625-635.

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-05]

[DOR: 20.1001.1.17352029.1394.13.1.14.9]

19. Finkel EJ, DeWall C, Slotter EB, Oaten M, Foshee VA. Self-regulatory failure and intimate partner violence perpetration. Journal of Personality and Social Psychology 2009; 97: 483–99.
20. Buck AA, Neff LA. Stress Spillover in Early Marriage: The Role of Self-Regulatory Depletion. Journal of Family Psychology 2012; 26(5): 698-708.
21. Lavner JA, Bradbury TN. Why do even satisfied newlyweds eventually go on to divorce? Journal of Family Psychology 2012; 26(1): 1–10.
22. Halford WK, Lizzio A, Wilson KL, Occhipinti S. Couple relationship self-regulation and satisfaction in the dirst 4 tears of marriage. Journal of Family Psychology 2007; 21(2): 185–94.
23. Hawkins AJ, Blanchard VL, Baldwin SA, Fawcett EB. Does marriage and relationship education work? A meta-analytic study. Journal of Consulting and Clinical Psychology 2008; 76(5): 723-34.
24. Sarmad Z, Bazargan A, Hejazi E. Research methods in behavioral science. 1st ed. Tehran: Rasa; 1997. [In Persian].
25. Mac Gee EA. An examination of the stability of positive psychological capital using frequency-based measurement.[PhD Thesis]. University of Tennessee; 2011. http:// trace.tennesee.edulatk-graddiss/999. 2011.
26. Golparvar M. Structural modeling of the relationship between spiritual connection with psychological capital and spiritual well-being of nurses. Quarterly Journal of Nursing Management 2014; 3(2): 30-40.

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-05]

[DOR: 20.1001.1.17352029.1394.13.1.14.9]

The Effect of Self Regulation Brief Couple Therapy on Psychological Capital Components among Maladaptive Spouses

Mohsen Golparvar [1], Mohamad Nilbarghi [2], Sima Andalib [2]

Original Article

Abstract

Aim and Background: This research was administered with the aim of investigating the effect of self regulation brief couple therapy on psychological capital components (self efficacy, hope, resiliency and optimism), on the basis of positive psychology, among maladaptive spouses.

Methods and Materials: Research method was semi-experiment with pretest-posttest design and statistical population was the maladaptive spouses who referred to a psychological counseling centre, in Esfahan city, in autumn. Among them, 40 spouses (80 persons) were selected using accessible sampling, and then randomly assigned to two groups of experiment and control (each group 20 spouses). Self regulation brief couple therapy was presented to experimental group spouses in eight sessions. Research instruments were psychological capital questionnaires (Mac Gee, 2011) and data were analyzed using multivariate analysis of covariance (MANCOVA).

Findings: Results revealed that training of self regulation brief couple therapy have significant effect on self efficacy ($p<29.23$, $F= 0.01$), hope ($p<23.53$, $F= 0.01$), resiliency ($p<19.33$, $F= 0.01$), and optimism ($p<28.69$, $F= 0.01$) of maladaptive spouses.

Conclusions: Findings of current research support the effect of self regulation brief couple therapy in enhancing of psychological capital components of maladaptive spouses.

Keywords: Couple Therapy, Self Regulation, Marital Satisfaction, Maladaptive Spouses

Citation: Golparvar M, Nilbarghi M, Andalib S. **The Effect of Self Regulation Brief Couple Therapy on Psychological Capital Components among Maladaptive Spouses**. J Res Behave Sci 2015; 13(1): 143-154

Received: 24.05.2013 Accepted: 03.04.2015

1. Associate Professor, Department or Psychology, Islamic Azad University, Isfahan (Khorasgan) Branch, Isfahan, Iran (Corresponding Author) Email: drmgolparvar@gmail.com
2. MA, Islamic Azad University, Islamic Azad University, Isfahan (Khorasgan) Branch, Isfahan, Iran

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-05]

[DOR: 20.1001.1.17352029.1394.13.1.14.9]